TC 530

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

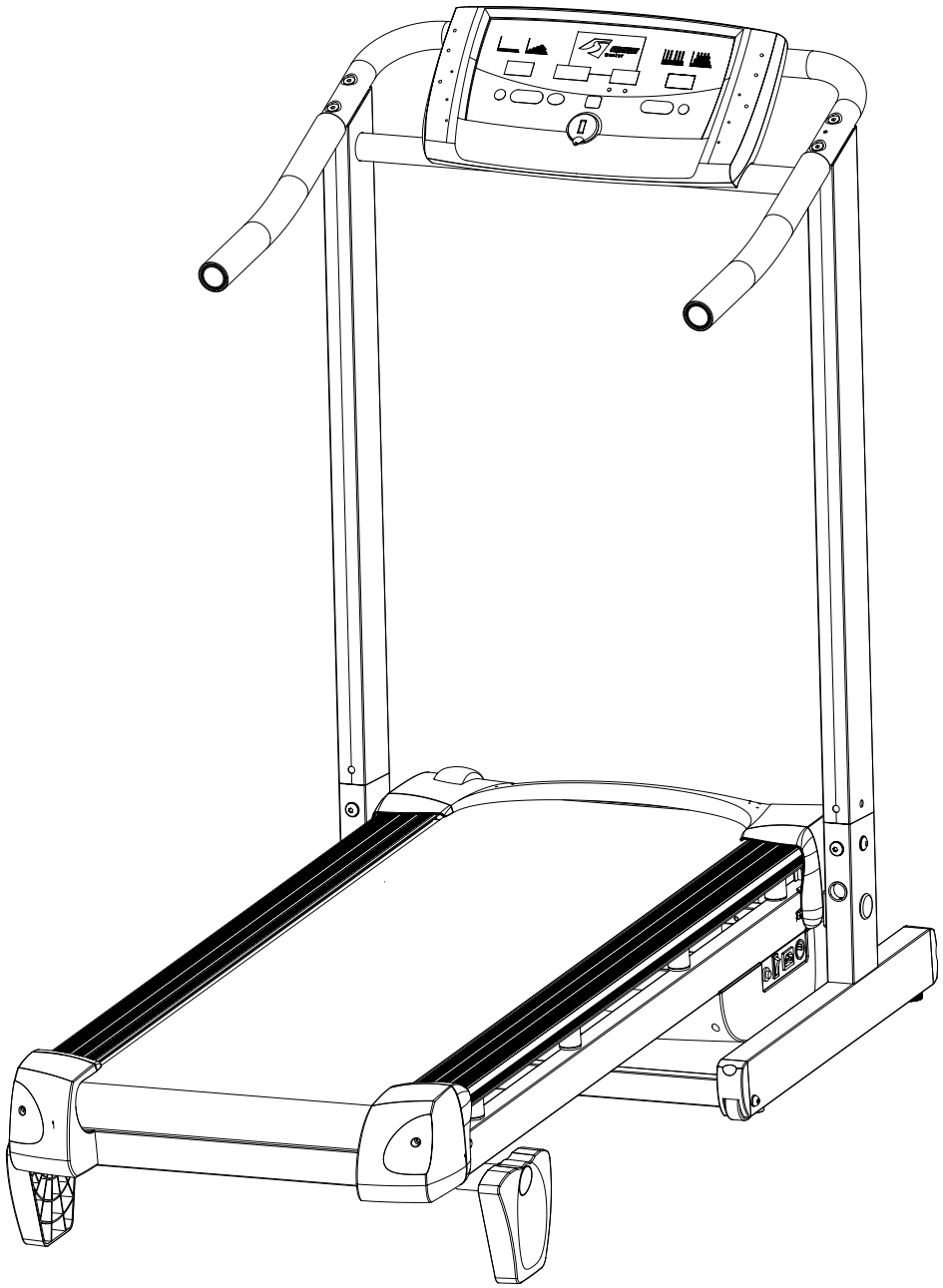
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



DOMYOS

TC 530

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

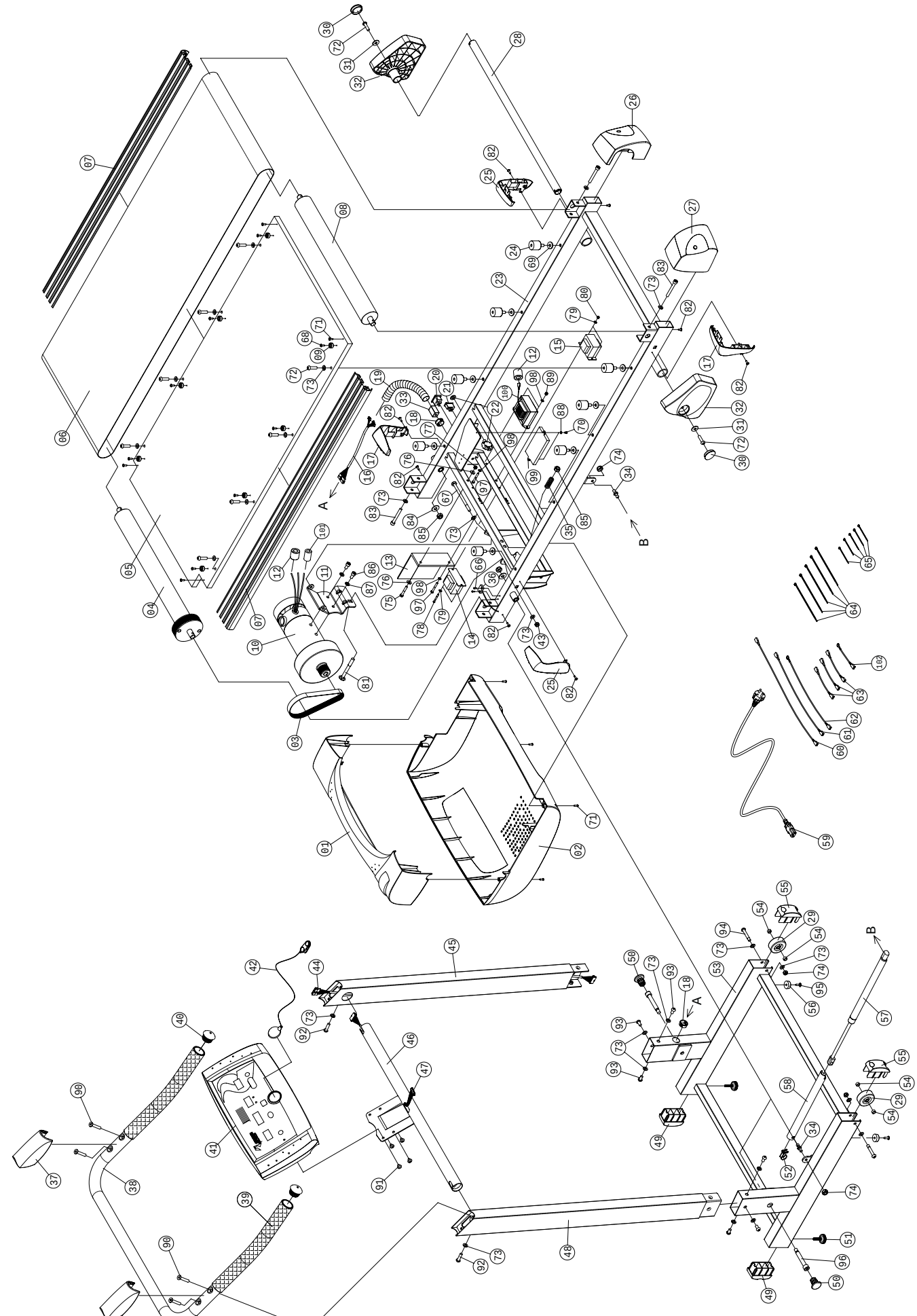
DOMYOS

decathlon creation©

Réf. pack : 593.646

Made in Taïwan

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



INSTRUCCIONES QUE CONCERNIEN EL MONTAJE

Esta cinta para correr es suministrada con todas las piezas sueltas y herramientas necesarias al montaje. Antes del ensamblaje, procure leer este manual. Le recomendamos ensamblar esta cinta para correr sobre su cartón de expedición.

Atención: Tras haber desembalado su equipo de fitness, procure examinarlo con atención. Si constata cualquier daño o la ausencia de piezas sueltas, póngase en contacto la asistencia de su vendedor Decathlon.

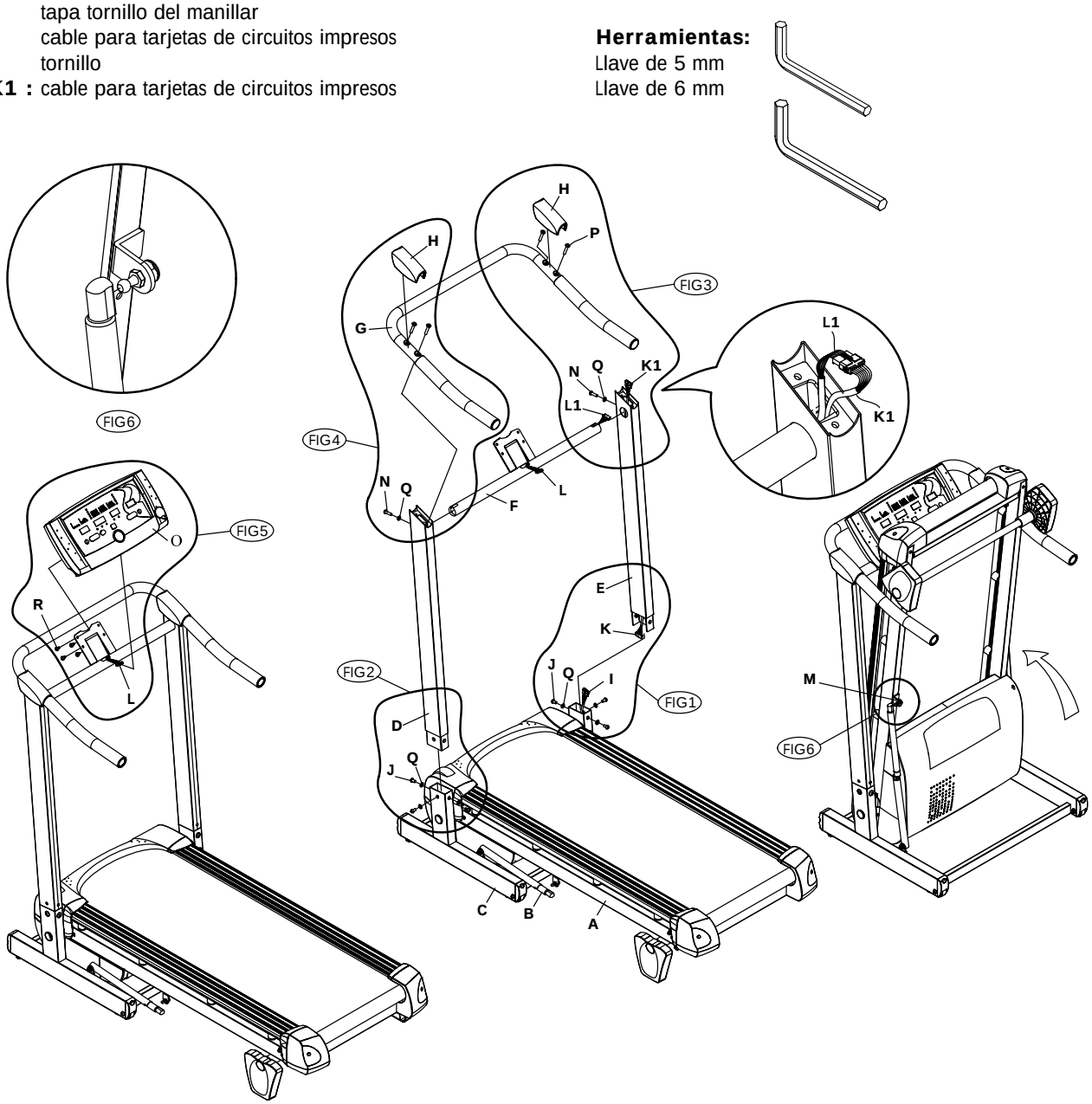
Ensamblaje, etapa 1:

Procure verificar la presencia de todas las piezas y de todas las herramientas.
Los tornillos, bulones y tuercas están enganchados a las piezas correspondientes antes de la expedición.

Lista de las piezas sueltas: ver fig. A & B

A : cuadro
B : tubo de alzamiento
C : chasis
D : soporte de empuñadura izquierdo
E : soporte de empuñadura derecho
F : barra manillar
G : manillar
H : tapa tornillo del manillar
I : cable para tarjetas de circuitos impresos
J : tornillo
K, K1 : cable para tarjetas de circuitos impresos
L, L1 : cable para tarjetas de circuitos impresos
M : tornillo de bola M8, longitud 14 mm
N : tornillo M8, longitud 35 mm
O : consola
P : tornillo M8, longitud 45 mm
Q : arandela
R : tornillo

Herramientas:
Llave de 5 mm
Llave de 6 mm



INSTRUCCIONES QUE CONCERNIEN EL MONTAJE

Ensamblaje, etapa 2:

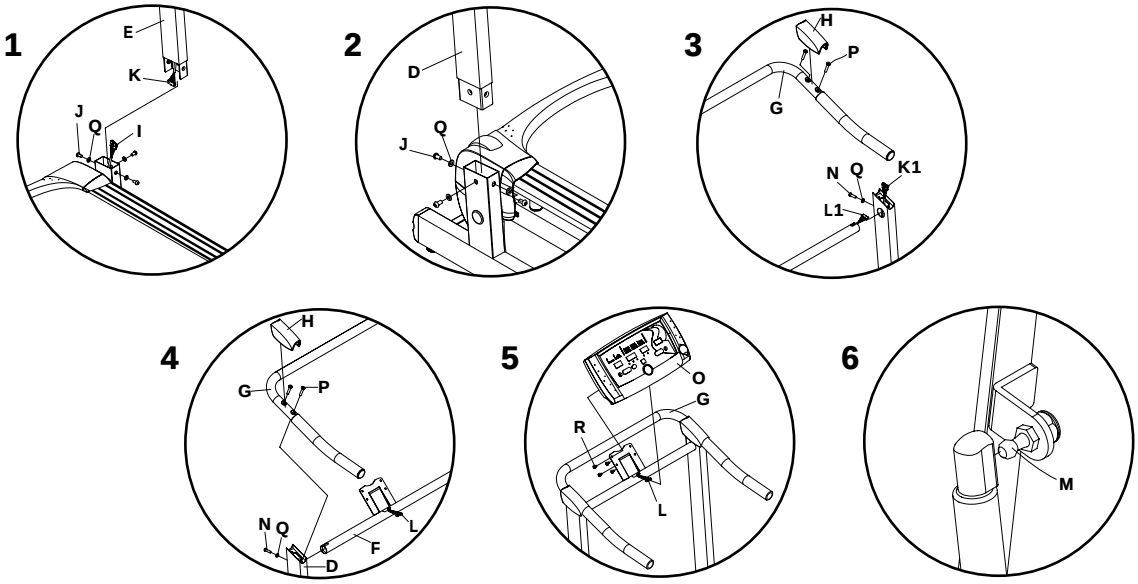


Fig. 1 :
1. Retirar el tornillo J y la arandela Q situados en el soporte de empuñadura derecho E.
2. Conectar los cables I y K.
   NO FORZAR PARA OBTENER EL POSICIONAMIENTO CORRECTO DE LOS CABLES. INSERTAR CUIDADOSAMENTE CON PRECAUCIÓN EL EXCESO DE CABLE EN EL CUADRO.
3. Fijar el soporte de empuñadura derecha E sobre el chasis y apretar el tornillo J y la arandela Q.

Fig. 2 :
1. Retirar el tornillo J y la arandela Q situados en el soporte de empuñadura izquierda D.
2. Fijar el soporte de empuñadura izquierda D sobre el chasis y apretar el tornillo J y la arandela Q.

Fig. 3 :
1. Conectar los cables K1 y L1.
2. Fijar el manillar G sobre los soportes de empuñaduras.
3. Apretar los 2 tornillos P. A ESTA ETAPA, NO APRETAR LOS TORNILLOS A FONDO.

Fig. 4 :
1. Colocar los 2 tornillos P destinados a fijar el manillar G sobre el soporte de empuñadura izquierdo D.
   APRETAR TODOS LOS TORNILLOS A FONDO.
2. Colocar los tapa-tornillos en el manillar.

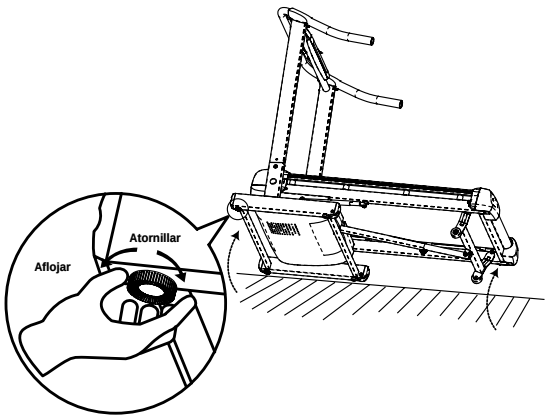
Fig. 5 :
1. Conectar el cable L al cable colocado en el interior de la consola.
2. Posicionar la consola O sobre el manillar.
3. Apretar sucesivamente los 4 tornillos R.

Fig. 6 :
1. Replegar la cinta para correr para colocarla en posición vertical.
2. Empujar el tornillo de bola en el tubo de elevación.

Reglaje horizontal:

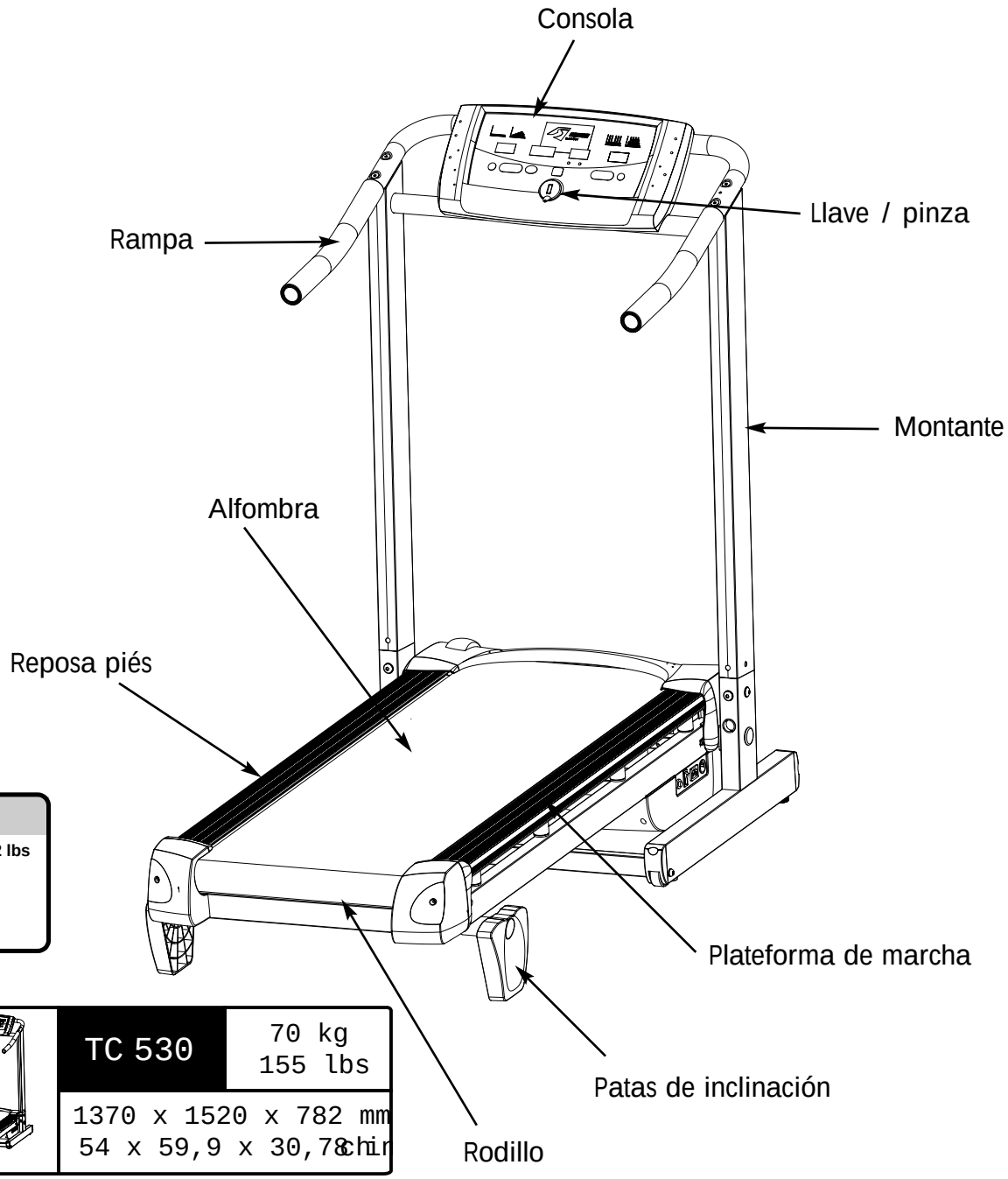
Para asegurar la perfecta estabilidad de la máquina en el suelo, puede intervenir sobre los 2 tornillos situados en la parte delantera del chasis.
1. Alce la máquina de un lado y gire el tornillo situado en la parte delantera del chasis.
2. Para apretar el tornillo, girar en el sentido de las agujas de un reloj y a la inversa.

Tras cada desplazamiento verificar la estabilidad y efectuar si necesario este reglaje.

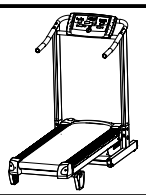


E S P A Ñ O L

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.
De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.



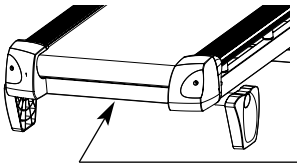
MAXI
110 kg / 242 lbs



TC 530	70 kg 155 lbs
1370 x 1520 x 782 mm 54 x 59,9 x 30,78 in	

Modelo N° : _____
Número de serie : _____

Para cualquier referencia ulterior, Procure inscribir el número de serie en el espacio más arriba.



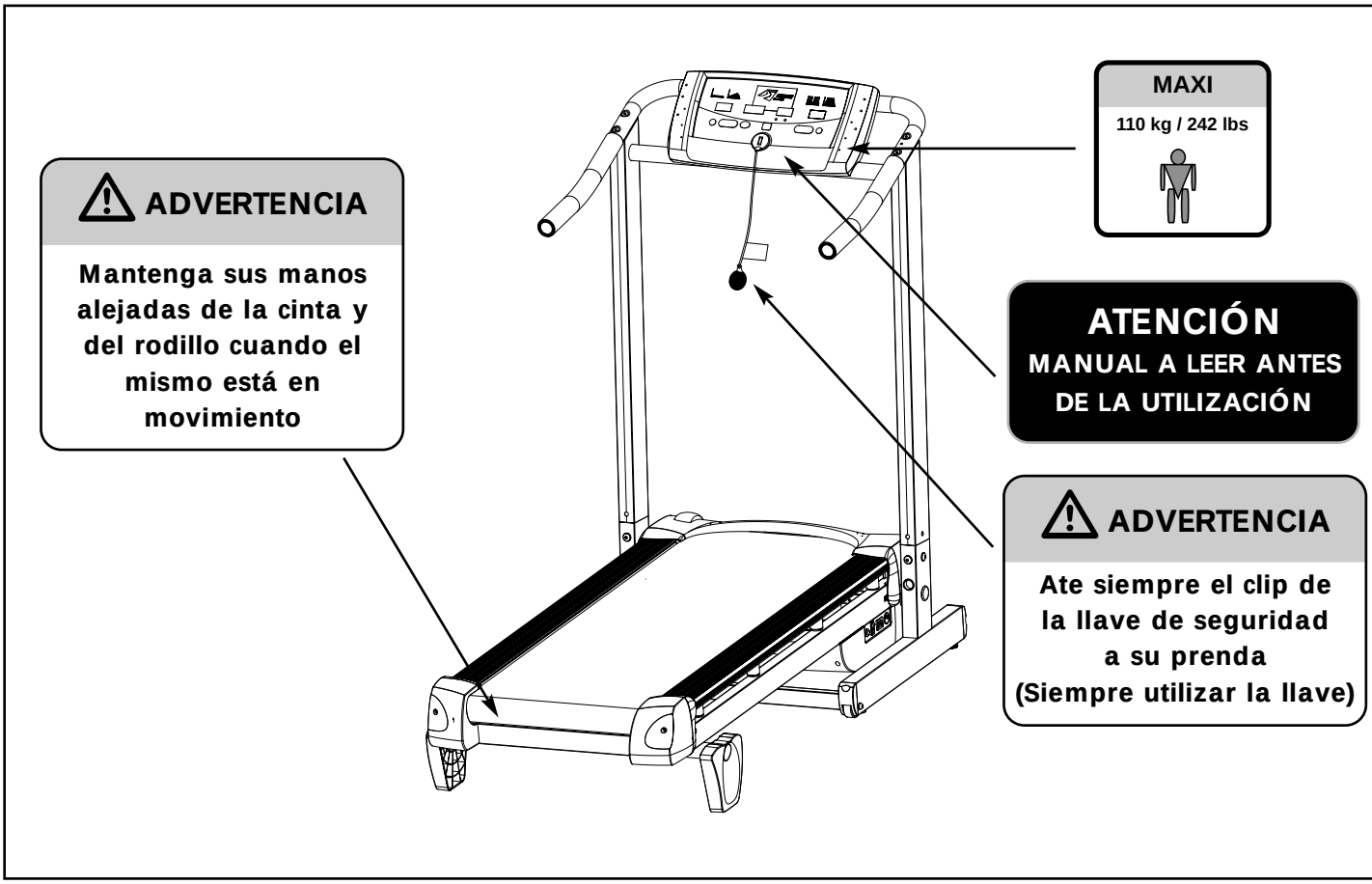
ADVERTENCIA

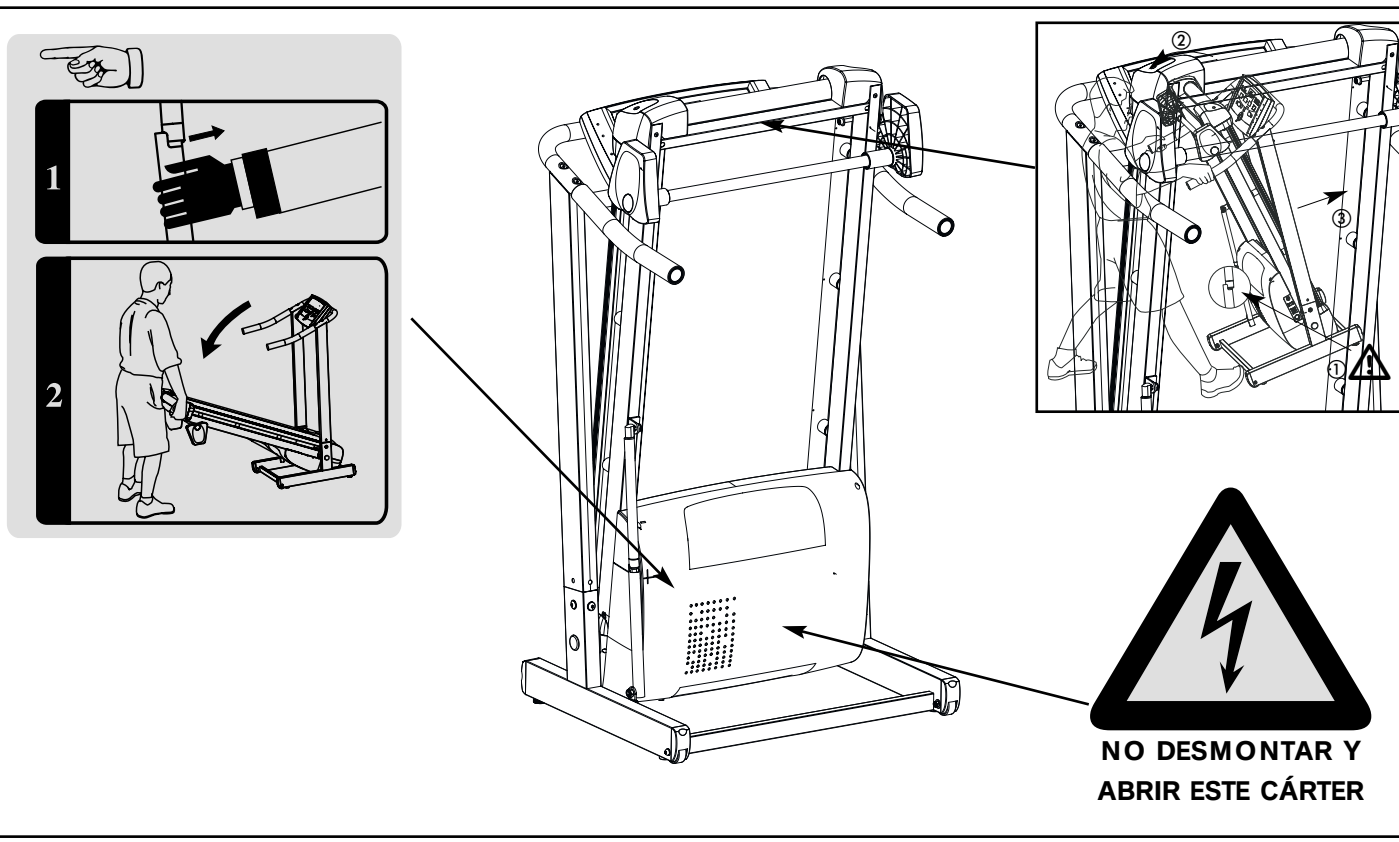
Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

ADVERTENCIAS


MAXI
110 kg / 242 lbs
ATENCIÓN
MANUAL A LEER ANTES DE LA UTILIZACIÓN
ADVERTENCIA
Mantenga sus manos alejadas de la cinta y del rodillo cuando el mismo está en movimiento
ADVERTENCIA
Ate siempre el clip de la llave de seguridad a su prenda
(Siempre utilizar la llave)



SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

3. Domyos se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.

4. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.

5. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

6. Este aparato es conforme a las normas europeas y chinas, relativas a los productos Fitness para una utilización doméstica y no terapéutica. (EN-957-1 y 6 clase HC - GB17498).

RIESGOS ELECTRICOS

7. Inmediatamente despues de cada utilización y antes de cualquier intervención de limpieza, de ensamblaje o de mantenimiento. Corte el interruptor principal desconecte su cinta para correr de la toma de corriente.

8. No dejar nunca la máquina conectada sin vigilancia

9. No utilizar nunca esta máquina con un cable o una ficha eléctrica dañada, si se ha caído, si ha padecido daños o si ha estado en contacto con el agua.

10. No utilizar la máquina en un lugar en que productos aerosoles son utilizados o en presencia de administración de oxígeno.

11. No tirar nunca de la máquina de su cable de alimentación eléctrica, ni servirse del cable como de una empuñadura.

12. Si necesita un cable de prolongación, utilice únicamente un cable provisto de una toma de tierra de una longitud máxima de 1,5 m.

13. Mantener el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

14. Advertencia: Conectar la máquina únicamente a una toma correctamente conectada a la tierra.

<u>Instrucciones que conciernen la conexión a la tierra</u>

Este producto debe ser conectado a la tierra. En caso de disfunción o de avería, la corriente es enviada a la tierra para reducir el riesgo de electrocución. Además, esta máquina está equipada de un cable provisto de un hilo y de una ficha con tierra. Esta ficha debe ser conectada a una toma de corriente correctamente instalada y provista de una tierra conforme a la reglamentación en vigor. Una conexión inapropiada de la ficha con tierra de la máquina puede acarrear un riesgo de electrocución. En caso de duda, haga verificar por un electricista cualificado si el producto está correctamente conectado a la tierra. No proceda a ninguna modificación de la ficha suministrada con su cinta para correr. Si no se adapta a su toma de corriente, haga instalar una toma correctamente conectada a la tierra por un electricista cualificado.

PELIGRO :

Antes de proceder a cualquier operación de mantenimiento o un control visual de su cinta para correr, corte el interruptor principal y retire la ficha eléctrica de la toma de corriente. No retire nunca el capot del motor. Los reglajes y las manipulaciones que no sean los descritos en este manual solo deben ser efectuados por un técnico autorizado. El no-respeto de esta medida de seguridad puede acarrear heridas graves e incluso mortales.

RIESGOS MATERIAL

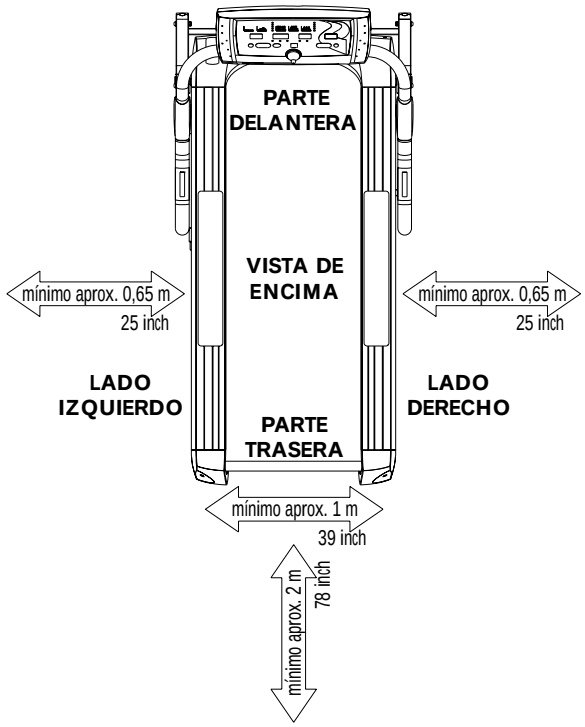
15. No introducir nunca un objeto en una de las aberturas.

16. Mantener sus manos lejos de cualquier pieza en movimiento. No colocar nunca sus manos o sus pies debajo de la cinta para correr.

17. El producto es concebido únicamente para una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, locativo o institucional.

18 Utilice el producto en el interior, lejos de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana, sólida y en una zona despejada. Verifique que hay suficientemente espacio para acceder al producto y desplazarse al rededor del mismo. Dejar una zona libre de seguridad de 2 m X 1 m detrás de la cinta y 0,65m de cada lado respecto a los muros. Durante la utilización de la máquina, procure verificar que el espacio al rededor de su máquina permanezca siempre suficientemente despejado. Cubra el suelo debajo del producto a fin de protegerlo.

Ver la ilustración más abajo.



19. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...).

20. El usuario tiene la responsabilidad de controlar y atornillar todas las piezas después del montaje y antes de cada utilización del producto. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.

21. Antes de cada utilización, verificar la perfecta alineación y del centrado de la cinta respecto al chasis.
Nota: No respetar el mantenimiento regular y preventivo requerido puede cancelar la garantía.

22. No modifique su TC 530.

23. En caso de degradación de su producto, llévelo de nuevo a su tienda Décathlon y no utilice más el producto hasta reparación total. Utilice únicamente las piezas de recambio Décathlon.

24. Peso máximo del utilizador: 110 kg – 242 libras.

FUNCIONAMIENTO

Prudencia:
- Antes de empezar una sesión de entrenamiento, verifique que el clip de la llave de seguridad está bien fijado a sus prendas y que la llave de seguridad está correctamente imantada en su sitio.
- Empezar siempre de pie en las bandas laterales y no sobre la cinta. Antes de andar sobre la cinta, espere que la velocidad de la cinta haya alcanzado al menos 1,6 km/h.

Presentación:
La cinta para correr le propone 4 tipos de programas. A la excepción del programa manual, puede seleccionar 3 diferentes niveles de dificultades, sabiendo que la cifra 1 representa el nivel más fácil, la cifra 3 corresponde al nivel más difícil.

Programa manual:
Tras haber insertado la llave de seguridad, el programa manual puede ser seleccionado pulsando el botón "START". A continuación, antes de empezar su entrenamiento, debe entrar el tiempo o la distancia de entrenamiento o las calorías. Este programa le ofrece un control máximo y no cambiará, hasta que haya lanzado usted mismo el cambio de la velocidad. El programa manual es destinado a un entrenamiento constante.

El programa manual le ofrece 2 posibilidades de entrenamiento.
Arranque rápido:
1. Fije la llave de seguridad en sus prendas. La misma está fuertemente recomendada para su seguridad. En efecto, en cuanto esta llave es retirada, su cinta de marcha se para instantáneamente.
2. Tras haber insertado la llave de seguridad, la manera más simple de arrancar su entrenamiento consiste en pulsar el botón "START". La cinta arranca a una velocidad de 0,8 km/h.
3. Velocidad: Para aumentar la velocidad, pulsar "Speed +". Cada presión sobre este botón le permite aumentar la velocidad por incrementos de 0,1 km/h.

Programa manual con reglaje del tiempo o de la distancia o de las calorías:
1. Programa manual con pre-reglaje del tiempo: Antes de accionar el botón "START", de arranque rápido, pulse primero una vez el botón "ENTER" y entre la duración de su entrenamiento pulsando "+" o "-". La cuenta atrás del tiempo empieza en cuanto empieza su ejercicio.
2. Programa manual con pre-reglaje de la distancia: Antes de accionar el botón "START" de arranque rápido, pulse dos veces el botón "ENTER" y a continuación sobre "+" o "-" para programar la distancia. La cuenta atrás de la distancia empezará desde el inicio de su ejercicio.
3. Programa manual con pre-reglaje de las calorías: Antes de accionar el botón "START" de arranque rápido, pulse tres veces el botón "ENTER" y a continuación sobre "+" o "-" para programar las calorías a consumir durante su entrenamiento. Le cuenta atrás de las calorías empezará desde el inicio de su ejercicio.

Entrenamiento gracias a los programas preajustados P1, P2 y P3
El programa preajustado modifica automáticamente la velocidad. La playa de velocidades para cada nivel de entrenamiento es presentado en el tablero más abajo. Con todos los programas predefinidos, tiene en todo momento la posibilidad de ajustar la velocidad en modo manual durante su entrenamiento.

Seleccione uno de los programas predefinidos P1, P2 o P3.
1. Para iniciar el programa deseado, inserte la llave de seguridad y seleccionar el programa P1, P2 o P3 pulsando + o – y pulse el botón «enter.».
2. Para todos los programas preajustados, es necesario seleccionar un "nivel de entrenamiento". Para esto, pulsar "+" o "-". Una vez obtenido el nivel, pulse el botón "ENTER".
3. Ahora programe el tiempo pulsando "+" o "-".
4. Tras haber ajustado el tiempo, pulse el botón "START" para iniciar su entrenamiento.

Nota:
1. Tiene la posibilidad de interrumpir su ejercicio pulsando el botón "STOP". Para reanudar su ejercicio, pulse el botón "START".
2. El tipo de entrenamiento aparece par superposición.
3. Si en la pantalla aparece 99:59 o 00:00, suenan unos bips durante 5 segundos y después el motor se para.

La función "pausa"
Puede detener la cinta en cualquier momento durante el entrenamiento, pulsando una vez el botón "STOP".
Para reiniciar la cinta, pulse el botón "START".

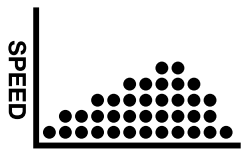
La función "puesta a cero"
Para una puesta a cero del programa y del tiempo, pulse durante cinco segundos el botón "STOP" hasta que aparezca "P1" en la ventana del programa. Para la puesta a cero de los programas deseados, del nivel y del tiempo del entrenamiento, repita la operación más arriba.

PROGRAMAS PREAJUSTADOS

Las informaciones siguientes son de tipo general y solo tienen un carácter indicativo.
Procure adaptar estas recomendaciones a sus necesidades personales de puesta en forma y de placer.

Su cinta dispone de una memoria de cuatro programas de entrenamiento predefinidos.
Durante la utilización de un programa, la cinta para correr modifica automáticamente la velocidad.

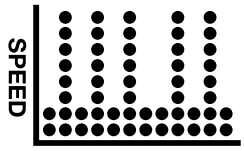
P1:
CARDIO



P1

	Level 1 Speed	Level 2 Speed	Level 3 Speed
1	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph
2	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
3	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
4	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
5	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
6	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
7	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
8	3.5 kmph	4.5 kmph	5.5 kmph
9	3.5 kmph	4.5 kmph	5.5 kmph
10	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
11	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
12	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph

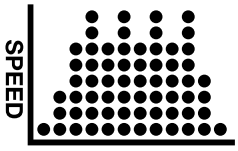
P2:
INTERVALS



P2

	Level 1 Speed	Level 2 Speed	Level 3 Speed
1	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
2	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
3	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
4	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
5	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
6	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
7	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
8	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
9	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
10	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph
11	7.0 kmph	8.0 kmph	9.0 kmph
12	2.0 kmph	3.0 kmph	4.0 kmph

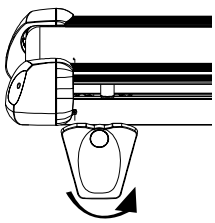
P3:
WEIGHT LOSS



P3

	Level 1 Speed	Level 2 Speed	Level 3 Speed
1	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph
2	2.5 kmph	3.5 kmph	4.5 kmph
3	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
4	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
5	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
6	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
7	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
8	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
9	4.0 kmph	5.0 kmph	6.0 kmph
10	6.0 kmph	7.0 kmph	8.0 kmph
11	3.0 kmph	4.0 kmph	5.0 kmph
12	1.5 kmph	2.5 kmph	3.5 kmph

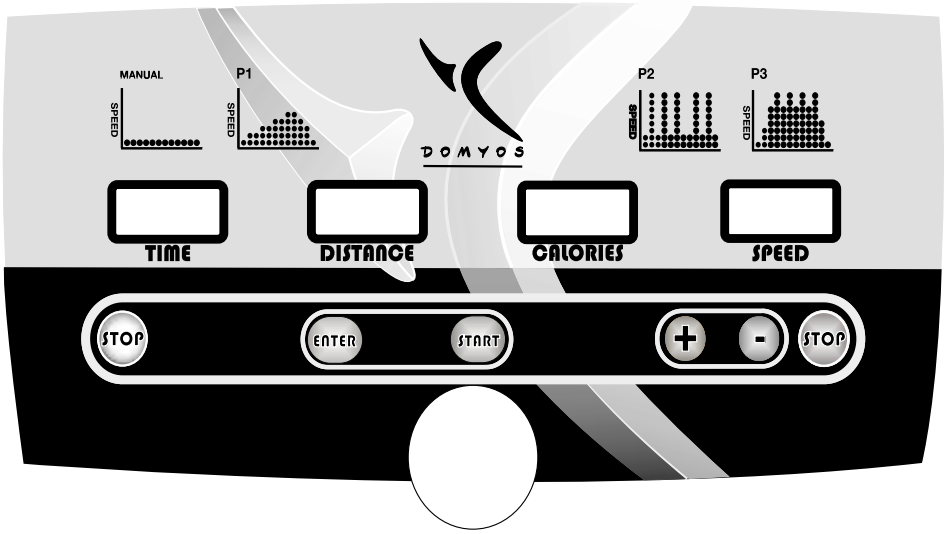
REGLAJES



Inclinación:

- Existen tres niveles de reglaje de la inclinación posibles actuando sobre las dificultades del ejercicio.
- Para ajustar la altura basta con efectuar un rotación de las patas situadas detrás de la cinta.
- Durante esta operación verificar que la cinta está parada y que persona no se encuentra sobre la misma.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Parada : el ordenador se para solo al cabo de 4 minutos.

"SPEED" : Velocidad de carrera exprimida en kilómetro/hora.
Muestra la velocidad de la cinta de 0,8 km/h a 16 km/h predefinida gracias al botón de reglaje de la velocidad por incrementos de 0,1 km/h.

INSTRUCCIONES

1. Insertar la llave de seguridad
2. Seleccione el programa utilizando las flechas, y después pulse el botón "ENTER".
3. Programe el nivel de entrenamiento utilizando las flechas, y después pulse el botón "ENTER".
4. Pulse el botón "START" para iniciar el entrenamiento. El tiempo de puesta en marcha es de 5 segundos.

"TIME" : duración de l'exercise.

"DISTANCE" : Distancia recorrida en kilómetro.

"CALORÍAS" : Estimaciones de las calorías consumidas.
Atención: se trata de una estimación y no debe ser tomada bajo ningún concepto como garantía médica.
Muestra el cálculo de las calorías.
Pantalla 1 = 100 Cal.

"STOP" :

1. Para interrumpir el ejercicio, pulsar una vez "STOP". Para reanudar el ejercicio, pulsar "START".
2. Para la puesta a cero del entrenamiento, mantener el botón "STOP" pulsado durante unos segundos.

"ENTER" :

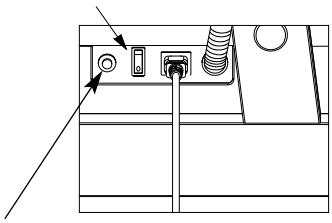
1. Seleccionar el programa y el nivel de entrenamiento seleccionados.

"+ " y " - " :

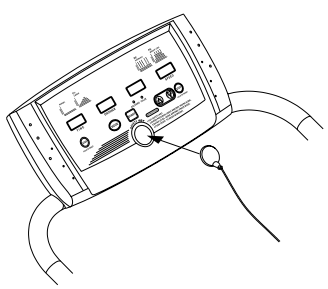
1. Durante el reglaje del entrenamiento, seleccione un programa y un nivel de entrenamiento o aumentar y disminuir la duración del entrenamiento.
2. Durante el entrenamiento:

▲+ : aumente la velocidad de la cinta por incrementos de 0,1 km/h.
▼ - : diminuye la velocidad de la cinta por decrementos de 0,1 km/h.

UBICACIÓN DEL INTERRUPTOR PRINCIPAL



UBICACIÓN DEL DISYUNTOR



INSERCIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

MANTENIMIENTO

ALINEACIÓN DE LA CINTA

Conviene verificar que la cinta está en cualquier momento perfectamente centrado. Su estilo de carrera y una superficie no plana pueden ser la causa de un descentrado de la cinta. Si esto se produce, ligeros reglajes de los dos pernos detrás de la máquina serán necesarios.

1. Pulsar el botón "START" para activar la cinta; y después, aumente su velocidad a 5 km/h (3 mph)
2. Colóquese detrás de la máquina para evaluar el sentido de desvió de la cinta.
3. Si la cinta se desvía hacia la izquierda, gire el tornillo de reglaje izquierdo de un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas de un reloj y el tornillo de reglaje derecho de un cuarto de vuelta en el sentido contrario de las agujas de un reloj (véase fig. A).
4. Si la cinta se desvía hacia la derecha, gire el tornillo de reglaje derecho de un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas de un reloj y el tornillo de reglaje izquierdo de un cuarto de vuelta en el sentido contrario de las agujas de un reloj (véase fig. B).
5. Observe la alineación de la cinta durante aproximadamente dos minutos y repita las etapas 3, 4 y 5, si necesario.

Fig. A

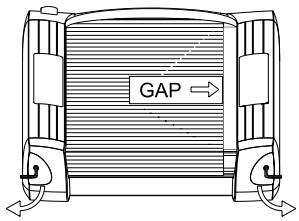
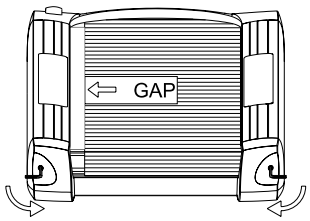


Fig. B



REGLAJE DE LA TENSIÓN DE LA CINTA

Debe proceder a un reglaje de la tensión de la cinta en cuanto empieza a deslizar sobre los rodillos. Esta operación aumenta la duración de vida de los componentes de su máquina.

Durante el reglaje de la tensión de la cinta, mantener la cinta tan suelta como sea posible.

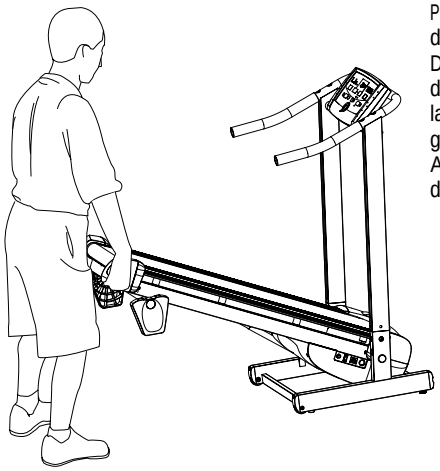
1. Pulse el botón "START" para activar la cinta; y después aumente su velocidad a 5 km/h (3 mph).
2. Gire los dos tornillos de reglaje de manera igual de aproximadamente un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas de un reloj.
3. Ralentice la cinta agarrando el manillar, ejerciendo más peso que cuando anda (como si bajara una pendiente). Si ralentiza demasiado la cinta, puede deslizar.
4. Si la cinta desliza, apretar el tornillo de reglaje de un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas de un reloj y, si necesario, repetir las etapas 2 y 3.

Procure verificar siempre que no ha apretado demasiado la tensión de la cinta.

LIMPIEZA

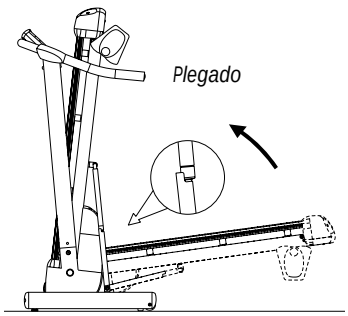
Antes de proceder a la limpieza, verificar que la máquina está apagada y desconectada.
Para quitar el polvo de la máquina, utilice un aspirador y limpie cuidadosamente todos los componentes visibles.
Para retirar una capa de suciedad, utilice un pequeño trapo húmedo.
No sumergir nunca un componente de la máquina en un líquido.

PLEGADO / DESPLEGADO



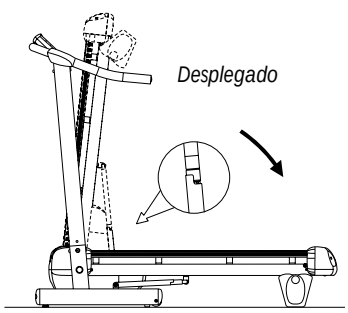
Procure conservar la espalda, perfectamente recta durante estas operaciones.
Durante el despliegue acompañe hasta abajo la bajada de la cinta flexionando las piernas. No deje caer nunca la cinta, el pistón es una asistencia al plegado o desplegado pero no puede amortiguar la caída de la cinta.
Antes de desplegar la cinta verificar que los dos tubos del pistón de elevación no estén en contra tope !!

Plegado



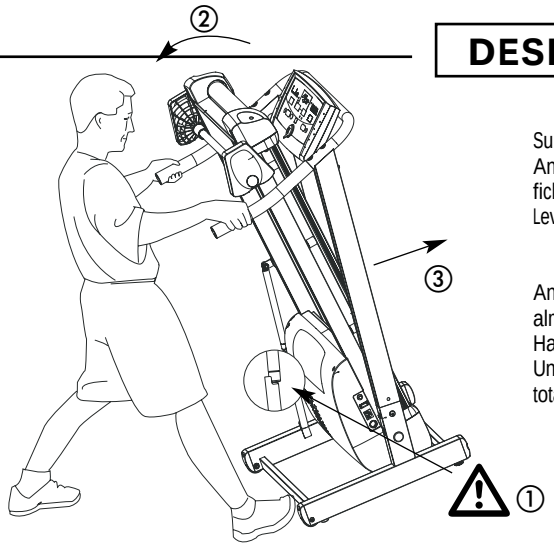
ATENCIÓN
Coja la cinta por la base del plato rodante.
Para evitar cualquier riesgo de herida y pillarse el dedo, posicionar los pies en posición mediana.
IMPORTANTE: Para evitar que se abra la cinta y que la parte basculante caiga y ocasione heridas. Verificar el bloqueo del pistón de elevación antes de desplazar o almacenar la cinta.

Desplegado



MANTENIMIENTO

DESPLAZAMIENTO



Su cinta para andar consta de ruedas de transporte para un desplazamiento fácil.
Antes de desplazar la máquina, verificar que el interruptor principal está en posición "0" y que la ficha es retirada de la toma de corriente.
Levantar el chasis de la cinta para correr y desplace la misma en el lugar deseado.

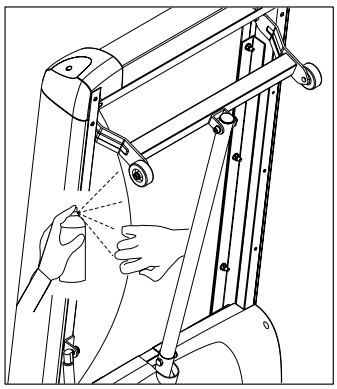
Antes de desplazar la cinta. Verificar el bloqueo del pistón de elevación antes de desplazar o de almacenar la cinta.
Haga bascular la cinta hacia adelante a fin de colocarla sobre las ruedas de desplazamiento.
Una vez la cinta en el lugar deseado bloquee la cinta con su pie y baje la cinta hasta su contacto total con el suelo.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA

Si estima que el ruido de la cinta en movimiento se amplifica:

Apagar la cinta para correr con el interruptor principal y retirar la ficha de la toma de corriente.
Alce la máquina para colocarla con precaución en posición vertical.
Utilice un trapo para limpiar el interior de la cinta haciéndola girar manualmente para limpiar la superficie completa. Colocar la máquina en posición de utilización. Si los bordes de la cinta están dañados, verifique su alineación.
Si las costuras se desgarran, póngase en contacto con su vendedor Décathlon.
Vaporice un fluido silicona (ver un fabricante de silicona en spray) sobre la cinta, una operación fácil y rápida.
Aflojar la cinta y vaporizar la silicona de un lado y de otro de la cinta verificando que la superficie completa de la cinta sido cubierta.
NO AFLOJAR LA CINTA SINO PULVERIZAR POR ABAJO

Nota: Para el fluido silicona apropiado, contacte su tienda Décathlon.



DIAGNÓSTICO DE LAS ANOMALÍAS CON CÓDIGOS DE ERRORES

Los componentes electrónicos efectúan a menudo un auto-control. En caso de detección de una anomalía, el ordenador mostrará un código de errores y parará el funcionamiento.

Código de errores	Descripción
E1	Error de la velocidad

Puesta a cero de los códigos de errores
Para reiniciar los códigos de errores, retirar la llave de seguridad y reinsertarla.
Sin embargo: Si el código de error E1 reaparece tras la puesta a cero, verificar todas las conexiones. Si el cable está incorrectamente conectado, conectar de nuevo el cable y hacer una prueba. Si el cable está correctamente conectado, pare la utilización de la máquina y contacte el servicio posventa.

PROBLEMA: mi cinta no se enciende
1 - Verificar que el interruptor principal de su cinta está bien en la posición 1
2 - Verificar que el cordón eléctrico está bien conectado en las 2 extremidades (cinta y sector)
3 - Retire la llave imantada de la consola. Coloque la llave en la consola.
3 - Verificar que su toma red funciona bien (instalar una lámpara)
4 - Verificar y pulsar el disyuntor de la cinta si se ha saltado (véase su ubicación sobre el dibujo página 35)
5 - Si todo está OK y que sigue el problema, contacte el servicio posventa de su tienda.

PROBLEMA: mi cinta se enciende pero no arranca
1 - Verificar que la llave imantada está bien colocada en el salpicadero en su ubicación
2 - Utiliza bien la tecla start para salir.
3 - Si todo está OK y que el sigue el problema, contacte el servicio posventa de su tienda.

PROBLEMA: la velocidad de mi cinta no es constante
1 - Utilice un cable de prolongación (en tal caso retirarlo) y probar de nuevo.
2 - Verificar que el cordón eléctrico está bien conectado a las 2 extremidades (cinta y red)
3 - Verificar que su cinta no está ni demasiado tensa ni demasiado floja (véase página 36)
4 - Si todo está OK y que persiste el problema, contacte el servicio posventa de su tienda.

PROBLEMA: mi cinta muestra E1
1 - Contacte el servicio posventa de su tienda.

PROBLEMA : mi cinta hace ruido
1 - Verificar que su cinta está bien centrada (véase página 36)
2 - Verificar que su cinta está bien tensada (véase página 36)
3 - Verificar que el interior de su cinta está bien limpia (véase página 37)
4 - Verificar que hay suficiente silicona en el interior de la cinta (véase página 37)
5 - Si todo está OK y que persiste el problema, contacte el servicio posventa de su tienda.

C A R D I O - T R A I N I N G

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aerobic (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el exígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCION DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser la bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, par las mañanas.

B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

- Trabajo anaerobio para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aerobio para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

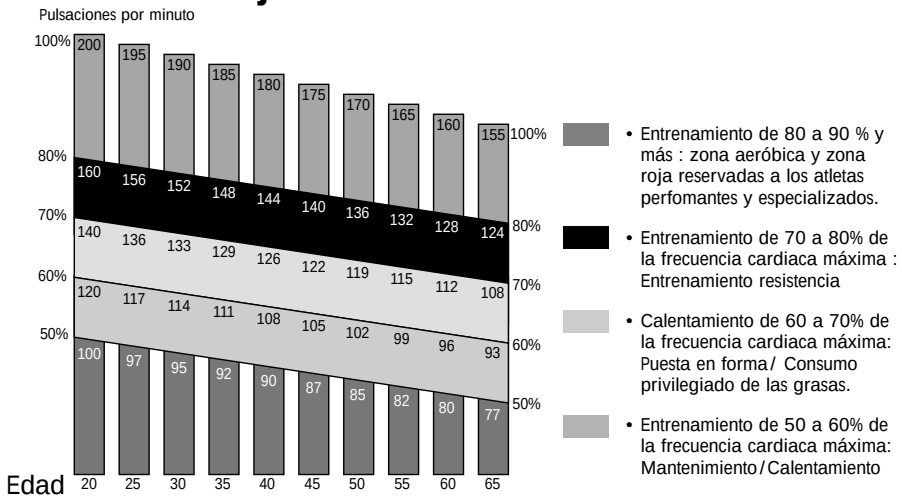
C Retorno reposo

Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel “normal” del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraestuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

Zona de ejercicio


Pulsaciones por minuto
100%
80%
70%
60%
50%
200 195 190 185 180 175 170 165 160 155
160 156 152 148 144 140 136 132 128 124
140 136 133 129 126 122 119 115 112 108
120 117 114 111 108 105 102 99 96 93
100 97 95 92 90 87 85 82 80 77
Edad
20 25 30 35 40 45 50 55 60 65
• Entrenamiento de 80 a 90 % y más : zona aeróbica y zona roja reservadas a los atletas perfomantes y especializados.
• Entrenamiento de 70 a 80% de la frecuencia cardiaca máxima : Entrenamiento resistencia
• Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas.
• Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento/Calentamiento

AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.